<<从零开始阳台种菜>>

图书基本信息

书名: <<从零开始阳台种菜>>

13位ISBN编号:9787122142108

10位ISBN编号:7122142108

出版时间:2012-7

出版时间:化学工业出版社

作者:本社

页数:144

版权说明:本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介,请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com

<<从零开始阳台种菜>>

前言

主妇的菜篮子退休老人的怡情场所阳台菜园=白领的减压胜地儿童的乐园全家人的氧吧——菜价上涨 是否影响您的心情?

- ——农药、化肥过量使用,是否让您担忧自己和家人的饮食健康?
- ——工作繁忙,您是否嫌买菜太花时间?
- ——劳碌奔波,您是否向往"采菊东篱下"的悠然生活?
- ——在钢筋水泥的城市里,您是否渴望拥有一方绿色天地?

答案百分百是肯定的。

阳台种菜能帮您实现这一切!

心动了吗?

心动不如行动。

在阳台上开辟出一片菜园, 当快乐的"种菜达人"。

一直以来,阳台的功能都被人们忽略了,只是晾晒衣物等。

在寸土寸金的城市里,真不该浪费您花钱买来的空间。

只要愿意,您完全可以把阳台好好利用起来,打造成比花园还美妙的菜园,既产出经济价值,又美化 环境。

您不要担心不会做。

本书"从零开始",一步步指导您种菜。

从阳台菜园的搭建到种植工具的准备,从播种育苗到收获采摘,从日照通风到环境温度,从浇水施肥到防病除虫,全方位讲解阳台种菜的基本要点,教给你几十种蔬菜的种植方法,辅以图片,展现蔬菜的生长过程,让您看了就能上手,多快好省地种出新鲜美味的蔬菜。

您不需要投入多少钱,完全可以低成本博取巨大的收益,每月省下数百元买菜钱,一年就是几千块。 其实,您种的不仅是菜,还是生活。

一种自给自足、提升品质的生活。

耕种的过程既锻炼身体又可收获绿色蔬菜,并让您:——品味从容淡定和悠然自得;——天天享有绿色,保持心情愉快;——增长农植生物科普知识;——让孩子亲近大自然,尊重劳动成果;——西红柿、菠菜、草莓……一年四季,想吃就种,自由自在;——种瓜得瓜,种豆得豆,体验收获的成就感;……还等什么,马上行动吧!

在阳台上种出有营养、无污染的有机蔬菜。

种下一种远离城市喧嚣、悠然自得的生活,一种有品位的生活,一种引领都市休闲潮流的生活。 编者

<<从零开始阳台种菜>>

内容概要

本书详细讲解了种菜基础知识,指导种植蔬菜种类多达40种。

内容涉及种菜的好处,在阳台上如何搭建农场,认识种子、土壤与工具,松土、播种、育苗,日常栽培管理,阳台种菜的种类等。

对蔬菜种植以图片的形式分步详解,图文并茂,手把手指导种菜。

<<从零开始阳台种菜>>

书籍目录

Part 1 要想吃得更健康,就开始种菜吧

Chapter 1 种菜的10大好处 好处1:让家人吃上"放心菜"

好处2:自种蔬菜滋味美

好处3:净化空气

好处4:装扮居室和阳台

好处5:省钱:一米菜园养全家

好处6: a增进家人感情 好处7: 丰富退休老人生活 好处8: 利于儿童成长

好处9:减轻压力,亲近自然,享受田园生活

好处10:丰富餐桌,多吃蔬菜

Part 2 开心种菜总动员

Chapter 2 在阳台上搭建"相思农场" 阳台攻略1:东、南、西、北朝向 阳台攻略2:墙壁式、栅栏式、飘窗式

阳台攻略3:2~4平米、6~8平米、10平米以上

打造"梯田":小阳台,多种菜 无土栽培管:清洁、省空间 种对品种:阳台上最适合这些菜

Chapter 3 预备课:认识种子、土壤与工具

种子——好种出好芽

种植容器——蔬菜生长的"床"

土壤——蔬菜的亲密"情人"

有机肥料——蔬菜的"营养师"

自制杀虫剂——应对"虫虫"危机

各式农具——阳台种菜好帮手

Chapter 4 种植课:松土、播种、育苗

时令——种菜知时节

装土——好土长好苗

浸种催芽——助种子一臂之力

播种——播下的是希望

扦插、分株——无性繁殖蔬菜

育苗——呵护幼嫩的小苗

间苗——去弱留强,利于生长

移栽——给菜苗安个更好的"家"

混作种菜——促进生长,减少虫害

Chapter 5 管理课:掌握秘诀,做专业农夫

温度——蔬菜也知冷暖

日照——给点阳光就灿烂

浇水——别让菜渴着

通风——让蔬菜吹吹风

松土、培土——让蔬菜透透气、防倒护根

搭设支架——让蔬菜多一点生长空间

施肥——好肥长好菜

<<从零开始阳台种菜>>

除虫——做好蔬菜卫士
修剪——让蔬菜更好地生长
人工授粉——让菜菜结出果实来
采摘——品尝收获的喜悦
轮作——合理利用土壤,减少病虫害
Part 3 开心种菜步步诀
Chapter 6 易种易活绿叶菜
油菜——四季可播种的小青菜
菠菜——富含铁质的"补血菜"
生菜——沙拉凉菜好伴侣
韭菜——男人必吃的"起阳草"
芥菜——提神醒脑,解除疲劳
油麦菜——生食蔬菜的上品
空心菜——夏日清热凉血解毒菜
芹菜——高血压克星
西兰花——中国人的保健蔬菜
莴苣——炒食拌食两相宜
Chapter 7 7日可食芽苗菜
黄豆芽——雅俗共食,芽小功大
绿豆芽——柔嫩爽口,醒酒利尿
小麦草——口感鲜嫩,营养丰富
萝卜苗——人吃人爱,风味鲜香
豌豆苗——烹制汤肴的上乘蔬菜
苜蓿芽——芽菜中的"明星"
Chapter 8 营养丰富瓜豆菜
黄瓜——美容减肥瓜
南瓜——抗癌降糖之佳品
苦瓜——内含燃脂苦瓜素
四季豆——高钾、高钙的四季菜
豌豆——人体所需的"能量豆子"
青豆——青翠可爱的菜豆
蚕豆——烹饪春天的芳香
Chapter 9 好看好吃茄果菜
番茄——好吃、悦目的果实
茄子——防治心血管疾病
辣椒——维生素C之王、食欲促进剂
草莓——装扮阳台的甜美果子
玉米——居家常食"黄金米"
Chapter 10 地下惊喜根茎菜
胡萝卜——防治夜盲症、保护呼吸道
萝卜——厨房里的药物
花生——老少皆宜的"长生果"
洋葱——疗效神奇的保健菜
土豆——蔬菜、主食皆是它
红薯——使人长寿少疾的"胖娃娃"
芋头——调节酸碱平衡的碱性蔬菜
Chapter 11 现吃现摘调味菜

<<从零开始阳台种菜>>

小葱——佳蔬良药,煎炒烹炸离不了

大蒜——杀菌之王、调味之王

香菜——百姓最熟悉的提味菜

茴香——散寒止痛,理气和中

生姜——去腥膻,增鲜味

<<从零开始阳台种菜>>

章节摘录

版权页: 插图: 间苗——去弱留强,利于生长时间:一般是在菜苗长出真叶后,过于稠密处可以提前间苗。

方法: 1.拔除生病菜苗,以免传播疾病; 2.拔除纤弱菜苗; 3.保留茎粗壮、叶片色泽好、无病虫害的好苗; 4.使每棵蔬菜有生长空间,叶与叶相接但不重叠。

间苗以后,空气流通,每棵蔬菜也能获得充足的阳光、水分和肥料,从而预防病虫害,增加产出。 间下来的叶菜苗不要浪费,可以烹饪食用。

移栽——给菜苗安个更好的"家"当菜苗长出真叶后进行移栽。

如果把苗育得太久,反而会发育不良,移栽起来难度也大。

Step 1:提前掀开透明塑料棚,让莱苗适应外部环境; Step 2:给菜苗洒点水,使土湿润; Step 3:整理将被移种的土壤,在上面挖好坑穴; Step 4:用小铲子把菜苗周围的土往下挖松,注意离菜根有一定距离,不要伤根; Step 5:一手捏住叶片,一手用铲子把菜苗深掘起,托住,放进挖好的坑穴里; Step 6:坑穴要比带土壤的菜根土壤团大1厘米,用土将缝隙填满,压实; Step 7:用喷水壶轻轻浇水,使土壤潮湿; Step 8:把移栽好的菜盆放到背风处,遮挡强烈阳光,待苗儿适应新土壤,根系开始生长即成。

<<从零开始阳台种菜>>

编辑推荐

《从零开始阳台种菜》40种蔬菜,专家指导种植,图文并茂,分步详解,让你第一次种菜就上手! 种的不是菜,是生活。

《从零开始阳台种菜》超值赠藏书票,购书有奖活动。

<<从零开始阳台种菜>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介,请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com